Smartphones souverän nutzen | Wie man im Handy-Dschungel die Kontrolle behält

Liebe Schülerinnen und Schüler,

diesen **Sonntag (21.06.2020)** starten wir die **freiwillige Aktion „Digitale Auszeit"**. An diesem Aktionstag ermuntern wir euch, bewusst auf die Nutzung des Smartphones zu verzichten. Wir nutzen Handys generationsübergreifend zum Telefonieren, Chatten, Spielen, Lernen, Lesen oder Recherchieren. So praktisch und sinnvoll die Computer im Taschenformat auch sind, die Art der Nutzung kann auch ihre Nebenwirkungen haben.

Häufige Nutzung am Tag kann der Konzentration schaden

Nach einer Untersuchung[1], bei der die Smartphone-Nutzung von 300.000 Schülern/Schülerinnen beobachtet wurde, nutzen Kinder und Jugendliche im Alter von elf bis 18 Jahren ihr Handy **drei Stunden am Tag** – bei angenommenen 16 Wachstunden entspricht das 18.75% des Tages.

Neben der Dauer ist allerdings die Häufigkeit der Nutzung ein viel größeres Problem. Die drei Stunden summieren sich dadurch auf, dass die SchülerInnen ca. **100 Mal am Tag** auf ihr Smartphone schauen, **das heißt im Durchschnitt alle 7 Minuten**. Darunter leidet die Konzentration enorm.

Das menschliche Gehirn benötigt 15 Minuten, um sich voll auf eine Sache zu konzentrieren und erreicht seine richtige Produktivität erst ab der sechzehnten Minute. Wenn man aber seine Tätigkeit auch nur kurz unterbricht, um etwas nachzusehen, ist die Konzentration gestört und man fängt wieder von vorne an. Leistungsfähigkeit und Produktivität sind dadurch stark eingeschränkt. Das merken SchülerInnen auch selbst: 18% der Kinder und Jugendlichen geben an, dass das Smartphone sie bei Hausaufgaben ablenkt.

Diese häufige Nutzung und die Auswirkungen sind aber nicht auf die jüngere Generation beschränkt. **Erwachsene unterbrechen ca. alle 18 Minuten ihre Tätigkeit**, um einmal einen Blick auf ihr Smartphone zu werfen.

Handyfreie Zeiten einführen, um einen souveränen Umgang mit dem Handy zu (er-)lernen

Um wieder mehr Freiraum zu gewinnen und konzentriert arbeiten zu können, hilft es, die **Nutzung des Smartphones einzuschränken**, indem man z. B. handyfreie Zonen oder Zeiten einführt. Daher mach mit und nimm dir diesen **Sonntag (21.06.2020)** eine digitale Auszeit. Die **Teilnahme ist freiwillig.** Unterstütze die Aktion und **ersetze am Vortag dein Profilbild mit unserer Vorlage.** Weitere Information dazu findest du hier:

https://www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Mobilsicher.pdf?__blob=publicationFile&v=5

---

[1] Quelle dieser Information ist eine Studie des Informatikprofessors Alexander Markowetz: Digitaler Burnout, Droemer Knaur, Oktober 2015, 288 S., 19,99 Euro.